

Oleh : DATO' SRI MOHD NAJIB TUN ABD RAZAK  
Tempat: PUSAT DAGANGAN DUNIA PUTRA  
Tarikh: 08-11-2004  
Tajuk : MAJLIS PERASMIAN WANITA: KESIHATAN DAN GAYA HIDUP  
2004

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam  
Sejahtera

Y.B Dato' Seri Shahrizat Abdul Jalil  
Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

Y.B. Chew Mei Fun  
Setiausaha Parlimen  
Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

YBhg. Datuk Faizah Mohd Tahir  
Ketua Setiausaha  
Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

YBhg. Dr. Nor Ashikin Ahmad Mokhtar  
Pengerusi  
Jawatankuasa Penganjur *Wanita: Kesihatan Dan Gayahidup  
2004*

Dif-Dif Kehormat

Tuan-tuan dan Puan-puan yang saya hormati sekalian,

Alhamdulillah, saya bersyukur ke hadrat Allah S.W.T. kerana dengan izin dan makbulnya dapat kita sama-sama hadir di majlis yang penuh bermakna ini. Terlebih dahulu saya ingin merakamkan setinggi-tinggi tahniah kepada Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat dan Pusat Perubatan Pantai kerana berjaya menganjurkan program *Wanita: Kesihatan Dan Gayahidup 2004*.

Kehadiran tuan-tuan dan puan-puan di majlis ini menandakan saudara/saudari mengambil berat tentang kesihatan dan

kehidupan yang lebih bermutu. Setiap hari kita berdoa dikurniakan taufik dan hidayah khususnya kesihatan dan kesejahteraan diri, keluarga dan ummah. Kita harus ingat bahawa kesihatan itu adalah suatu nikmat yang diperlukan oleh setiap orang pada setiap masa. Tanpa kesihatan yang baik kita tidak dapat menguruskan tugas harian kita sama ada di pejabat ataupun di rumah. Kesihatan yang tidak memuaskan akan mengurangkan minat dan daya konsentrasi, menjejaskan produktiviti, dan lama kelamaan kerja akan diabaikan, suami dan anak-anak tidak terurus dan diberi perhatian, dan ini menimbulkan pelbagai masalah keluarga.

Kesihatan badan dan kesejahteraan tidak datang dengan sendirinya tetapi perlu diusahakan oleh setiap individu. Kita perlu memahami dan mengamalkan prinsip-prinsip kesihatan asas untuk diri sendiri dan keluarga dan menjauhi dari amalan-amalan yang tidak sihat atau yang merbahaya. Dalam konteks ini kita harus faham bahawa kesihatan tidak hanya bermakna bebas daripada penyakit. Lebih penting kesihatan merangkumi kesejahteraan fizikal, mental, sosial dan spiritual.

Tuan-tuan dan puan-puan,

Lima dekad lalu Malaysia diancam hebat dengan pelbagai penyakit berjangkit. Walau bagaimanapun kini negara kita sudah beralih ke suasana baru di mana penyakit gaya hidup telah menunjukkan tren yang meningkat. Peralihan ini adalah hasil perubahan gaya hidup penduduk dan juga pembangunan pesat berikutan proses 'urbanisation'. Kajian-kajian yang telah dijalankan menunjukkan masyarakat desa dan pendalaman juga tidak terlepas daripada impak pembangunan yang berlaku di seluruh negara.

Di Malaysia, sebelum merdeka, penyakit berjangkit seperti tibi, malaria dan gastroenteritis merupakan penyakit utama menyebabkan kematian. Kini penyakit berjangkit telah menurun. Prevalen jangkitan cacing tularan tanah, malpemakanan dan goiter ternyata semakin berkurangan, manakala kebanyakan penyakit berjangkit seperti cacar air (smallpox) telah dapat dihapuskan di kebanyakan kawasan. Kejayaan kita disebabkan oleh sistem kesihatan kerajaan yang dirancang dengan lengkap dan komprehensif untuk semua lapisan masyarakat. Badan-badan kesihatan antarabangsa telah mengiktirafkan sistem jagaan kesihatan di negara kita antara yang terbaik di negara-negara membangun.

Usaha-usaha kerajaan memberi penekanan kepada pendidikan, kesihatan, kebajikan dan pembasmian kemiskinan, telah meningkatkan kesejahteraan rakyat amnya. Angka-angka petunjuk menggambarkan kemajuan rakyat Malaysia semakin meningkat. Jangka hayat lelaki telah meningkat dari 64 tahun pada tahun 1970 kepada 71 tahun pada tahun 2003 dan bagi wanita dari 68 tahun kepada 76 tahun dalam tempoh yang sama. Kematian bayi kurang umur 1 tahun telah turun dari 41 kepada 5.6 pada bagi setiap 1,000 kelahiran hidup pada tahun 2003. Kematian ibu bersalin berkurangan dari 148 bagi setiap 100,000 kelahiran hidup pada tahun 1970 kepada 30 pada tahun 2003.

Sungguhpun banyak kemajuan telah tercapai, kita tidak boleh bersikap 'complacent' atau berpuashati, malah perlu berusaha dengan lebih gigih lagi untuk meningkatkan tahap kesihatan diri dan keluarga. Corak penyakit dan masalah kesihatan negara kita telahpun berubah dari corak penyakit negara-negara membangun kepada corak penyakit negara maju. Penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, keobesasan (obesiti), hipertensi, kehilangan upaya semakin meningkat magnitudnya. Bahkan masyarakat orang Asli juga mula mengalami perubahan gaya hidup akibat pendedahan berterusan kepada pembangunan dan ada bukti yang penyakit berkaitan gaya hidup mula menular di kalangan mereka.

Laporan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Kedua yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan pada tahun 1996 menunjukkan bahawa penyakit-penyakit gaya hidup sedang meningkat dan ini merunsingkan kerana bentuknya yang kronik atau berlarutan. Mendatangkan komplikasi jangka panjang, maka tindakan serta pengubahsuaian diri sendiri perlu diberi perhatian.

Kini penyakit kardiovaskular (CVD), yang dikaitkan dengan gaya hidup mewah serta kadar kolesterol yang tinggi, kurang aktiviti dan merokok, adalah penyakit utama kematian dan morbiditi di negara ini. Pada tahun 2002, 14.5 peratus daripada kematian yang disahkan oleh pengamal perubatan disebabkan CVD. Penyakit-penyakit saluran darah, termasuk darah tinggi menjadi sebab utama 'Days of Health Life Lost' (DHLL) ataupun kehilangan hari sihat.

Satu aspek ketara yang perlu diketahui ialah penyakit-penyakit seperti darah tinggi, kencing manis dan serangan jantung berpunca daripada kumpulan faktor-faktor risiko yang hampir sama, iaitu gaya hidup dan amalan kita seperti

pemakanan, kecergasan fizikal, atau senaman, menghisap rokok dan tekanan atau 'stress'. Yang kurang diketahui umum ialah penyakit-penyakit merbahaya ini boleh dicegah dan ditangani jika kita mengetahuinya, berusaha mengurangkan faktor-faktor risiko dan bersedia mengamalkan tabiat sihat.

Bagi kaum wanita pula, sungguhpun mereka dilindungi penyakit jantung semasa jangka umur subur (reproductive age), selepas menopause, risikonya adalah sama dengan kaum lelaki. Tambahan golongan wanita terdedah kepada penyakit kanser payudara dan serviks yang kini semakin meningkat sebagai penyebab utama kematian wanita. Sungguhpun keadaan ini tidak boleh dicegah, ianya boleh dikesan awal, dirawati segera dan disusuli untuk mengoptimalkan kualiti hidup dan jangka hayat.

Tuan-tuan dan puan-puan,

Perubahan penyakit lazimnya selari ataupun sejajar dengan proses pembangunan sosial dan demografi satu-satu negara itu. Dalam konteks ini, penyakit tidak berjangkit telah meningkat akibat gaya hidup 'sedentari', tidak aktif, tabiat makan yang buruk serta perlakuan seks yang rambang. Proses permodenan telah mengubah gaya hidup seseorang individu daripada yang menggunakan tulang empat kerat kepada penggunaan teknologi yang canggih. Lantas rakyat kurang menggunakan tenaga. Hasilnya, prevalen berat badan berlebihan dan obesiti semakin meningkat di Malaysia. Keadaan ini juga dikaitkan dengan diet yang tinggi dengan lemak, gaya hidup sedentari serta kurang aktiviti fizikal seperti senaman berkala.

Kajian yang dijalankan oleh para penyelidik tempatan menunjukkan bahawa keobesan lebih lazim di kalangan perempuan berbanding dengan lelaki. Ini berkait rapat dengan gaya hidup sedentari dan kurang aktif sebahagian besar golongan wanita di Malaysia. Kajian juga telah menunjukkan bahawa semakin moden dan membangun sesuatu kawasan, semakin tinggi prevalen keobesan. Tren ini juga telah menular di kalangan orang Asli. Keobesan dan kelebihan berat badan ini, sama ada di kalangan lelaki ataupun perempuan berkait rapat dengan insiden hipertensi, penyakit jantung koronari dan diabetes.

Hipertensi juga semakin meningkat di negara kita. Menurut penemuan pada tahun 1980, prevalen hipertensi dianggarkan 14.7 peratus. Pada tahun 1996 ia telah meningkat kepada 30

peratus. Prevalennya meningkat menurut umur dan didapati tinggi di kalangan perokok.

Tuan-tuan dan puan-puan,

Nikmat arus kemajuan yang dialami oleh negara kita sejak beberapa dekad kebelakangan ini turut membawa bersamanya pelbagai ujian rumit yang perlu kita tempuhi dan tangani bersama secara bijak. Beberapa dekad yang lampau, prevalen tinggi bagi merokok biasanya melibatkan negara-negara maju namun sekarang keadaannya telah berubah. Prevalen merokok yang tinggi kini beralih pula ke negara-negara kurang maju dan sedang membangun termasuk Malaysia. Amalan merokok pada kebiasaannya diterima sebagai isu yang hanya melibatkan kaum lelaki dewasa sahaja. Menurut perangkaan yang ada, sekurang-kurangnya separuh dari semua lelaki dewasa di Malaysia adalah perokok, manakala bagi dewasa perempuan pula kadarnya ialah lebih kurang 4 peratus. Kadar perokok remaja pada tahun 1999 ialah hampir 20 peratus dan tinjauan turut menunjukkan bahawa lebih kurang 30 peratus remaja lelaki merokok manakala kadarnya bagi remaja perempuan ialah 8 peratus.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengisytiharkan merokok sebagai satu-satunya punca utama kematian yang boleh dielakkan di zaman moden ini. Perokok wanita menghadapi banyak impak negatif terhadap kesihatan reproduktif seperti ketidaksuburan di samping melalui pelbagai komplikasi semasa kehamilan dan ketika melahirkan anak. Amalan merokok yang kian menjadi-jadi di kalangan wanita dan gadis pula bakal mengundang beban yang lebih hebat hasil dari kejadian penyakit dan gangguan dalam melahirkan generasi sihat di masa hadapan. Justeru, tindakan pencegahan adalah lebih baik daripada memberi rawatan bagi memulihkan keadaan yang telah rosak.

Tuan-tuan dan puan-puan,

Pertubuhan Kesihatan Sedunia juga telah meramalkan bahawa populasi warga tua di seluruh dunia akan meningkat dari 580 juta pada tahun 1998 ke 2 billion pada tahun 2050. Pada tahun 1990, terdapat lebih daripada 476 juta wanita yang telah menopause, yang mana 40 peratus tinggal di negara-negara maju. Tapi pada tahun 2030, diramalkan populasi wanita ini akan meningkat kepada 1.2 billion dan 70 peratus akan tinggal di negara-negara sedang membangun. Malaysia juga tidak dapat lari dari proses penuaan populasi dan

saiznya akan terus meningkat. Ini mempunyai implikasi besar kepada kerajaan. Usaha-usaha hendaklah dibuat dari sekarang untuk memenuhi keperluan kesihatan warga tua di negara ini.

Dalam budaya timur, zaman pasca menopause (postmenopausal) dikaitkan dengan kebijaksanaan dan berpengetahuan, tetapi di Barat, ianya dikaitkan dengan penurunan keupayaan fizikal dan mental. Jangka hayat wanita rata-ratanya telah meningkat ke 86 tahun di Jepun, 82 tahun di United Kingdom, dan 76 tahun di Malaysia. Usia yang panjang ini menjadi cabaran bukan hanya kepada 'health care providers' tetapi kepada perkhidmatan sosial termasuk peruntukan yang sesuai sebagai memenuhi keperluan kesihatan warga tua. Di negara kita, menopause dilihat sebagai proses penuaan yang semula jadi. Oleh itu setiap wanita perlu menjaga kesihatan dan mengamalkan gaya hidup yang sihat masing-masing supaya dapat hidup dalam keadaan sihat dan sejahtera sepanjang hayat.

Jagaan kesihatan berkualiti (Quality health care) memberi penekanan kepada penjagaan 'agility' (kelincahan) yang berterusan di kalangan warga tua seperti pergerakan fizikal dan 'mental alertness' termasuk berdikari selama mungkin. Tempoh penuaan yang panjang, bermakna wanita hari ini menghabiskan satu pertiga hayat mereka dalam status pasca menopause. Oleh itu, pekerja jagaan kesihatan (Health care providers/workers) seharusnya memberi fokus kepada mengurus dan mempromosikan kesihatan menopause melalui pencegahan sebab-sebab utama kematian di kalangan kumpulan umur ini, seperti penyakit kardiovaskular, kanser, osteoporosis dan 'dementia'.

Dalam hal ini, saya ingin menggesa agensi-agensi kerajaan supaya mengemaskini sistem pendaftaran data-data penyakit yang terdapat di negara kita. Sistem pendaftaran yang lengkap akan dapat membantu kita membuat dasar-dasar yang sesuai untuk mengatasi masalah kesihatan di negara ini. Jepun misalnya mempunyai data mengenai mortaliti, morbiditi dan kos jagaan kesihatan yang lengkap. Selepas peperangan Dunia Kedua, Jepun telah melakukan kemajuan yang ketara dalam sistem jagaan kesihatan, termasuk kesihatan awam, pencegahan dan kawalan penyakit berjangkit dan kronik. Jepun kini mencapai purata jangka hayat yang tertinggi di dunia.

Tuan-tuan dan puan-puan,

Kesihatan wanita amat penting bagi negara kita memandangkan mereka merupakan 49.1 peratus daripada jumlah penduduk di negara ini. Kerajaan telah lama mengiktirafkan sumbangan wanita kepada pembangunan ekonomi serta penglibatan mereka dalam pasaran pekerjaan. Kerajaan juga mengiktiraf mereka sebagai sumber negara yang penting untuk mencapai agenda pembangunan nasional. Mereka juga adalah rakan kongsi sama ada di rumah ataupun di pejabat. Justeru, perkara yang boleh menjejaskan prestasi dan produktiviti mereka hendaklah ditangani dengan segera. Di samping itu, kebanyakan wanita juga adalah penjaga kepada ahli keluarga sama ada yang sihat atau yang tidak begitu sihat. Oleh itu kesihatan mereka amatlah mustahak. Untuk mencapai tahap kesihatan yang optima, wanita perlu bertanggungjawab ke atas tubuh badan mereka, mendapatkan pendidikan dan membuat keputusan terbaik tentang kesihatan mereka.

Kini, sudah tiba masanya untuk kita memberi perhatian yang berat kepada kesihatan diri sendiri. Ini bererti adalah lebih baik kita mendapatkan pemeriksaan dan rawatan awal daripada diserang oleh sesuatu penyakit yang akan membebankan diri dan keluarga, lebih-lebih lagi kerana kos rawatan juga semakin meningkat.

Saya menyanjung tinggi usaha Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat dengan pihak swasta mengadakan program *Wanita: Kesihatan dan Gaya hidup 2004*. Saya difahamkan program ini adalah satu inisiatif baru Kementerian ini bagi menggalakkan gaya hidup sihat di kalangan wanita, serta keluarga mereka.

Tuan-tuan dan puan-puan,

Marilah sama-sama kita mengamalkan gaya hidup sihat dengan sentiasa bersenam, mengamalkan pemakanan yang seimbang, bijak menangani stress dan yang penting sekali menyayangi diri sendiri. Saya berharap perhimpunan hari ini dapat memberi manfaat dalam mengubah gaya hidup kepada yang lebih baik bagi menjamin kesihatan yang optima sehingga ke akhir hayat.

24. Dengan lafaz Bismillahirrahmanirrahim, saya dengan sukacita merasmikan program *Wanita: Kesihatan dan Gaya hidup 2004*.

Sekian. Terima kasih.

*Pejabat Timbalan Perdana Menteri.*